

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 pada remaja usia 13–15 tahun di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Sebagian besar responden memiliki status gizi normal (72,4%), tetapi proporsi gizi lebih masih cukup tinggi (27,6%). Responden didominasi oleh remaja yang tinggal di wilayah perkotaan (71,7%), berjenis kelamin perempuan (52,2%), serta berusia 13 dan 15 tahun.
- b. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa paparan pola makan berisiko cukup tinggi, ditandai dengan tingginya proporsi remaja yang sering mengonsumsi minuman manis (51,0%), makanan berlemak (73,5%), dan makanan instan (83,8%), serta masih tingginya proporsi konsumsi buah (44,9%) dan sayur (44,2%) yang tergolong kurang. Selain itu, sebanyak 32,2% remaja tergolong kurang aktif secara fisik.
- c. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa konsumsi minuman manis berhubungan signifikan dengan status gizi remaja ($p = 0,018$) dan konsumsi sayur juga menunjukkan hubungan yang signifikan dengan status gizi remaja ($p = 0,033$).
- d. Konsumsi buah ($p = 0,323$), konsumsi makanan berlemak ($p = 0,872$), konsumsi makanan instan ($p = 0,726$), aktivitas fisik ($p = 0,688$), jenis kelamin ($p = 0,818$), dan tempat tinggal ($p = 0,393$) tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan status gizi remaja.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingginya paparan pola makan berisiko, khususnya konsumsi minuman manis, berperan penting dalam kejadian gizi lebih pada remaja. Di sisi lain, pola konsumsi pangan yang lebih sehat, seperti konsumsi buah dan sayur yang lebih baik serta aktivitas fisik yang cukup, tetap merupakan faktor protektif yang relevan dalam

pengendalian keseimbangan energi dan pencegahan gizi lebih, meskipun dalam penelitian ini belum seluruhnya menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Dinas Kesehatan

Pemerintah daerah dan dinas kesehatan diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dasar pertimbangan dalam upaya pencegahan gizi lebih pada remaja, khususnya melalui pengendalian pola konsumsi minuman manis. Mengingat konsumsi minuman manis berhubungan dengan status gizi remaja, diperlukan pendekatan promotif dan preventif yang komprehensif, termasuk edukasi gizi serta kebijakan pengendalian konsumsi minuman berpemanis, seperti pendekatan fiskal berupa cukai atau pembatasan peredaran. Selain itu, mengingat remaja usia 13–15 tahun berada pada jenjang sekolah menengah pertama, penguatan intervensi gizi berbasis sekolah (*school-based intervention*) menjadi strategi yang relevan dan efektif untuk meningkatkan kualitas pola makan remaja secara menyeluruh.

V.2.2 Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat berperan aktif dalam menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku gizi sehat pada remaja melalui pengaturan jenis makanan dan minuman yang tersedia di lingkungan sekolah, termasuk pembatasan penjualan minuman berpemanis. Selain itu, sekolah perlu memperkuat pelaksanaan edukasi gizi seimbang secara berkala serta mengintegrasikan promosi konsumsi sayur dan buah, serta aktivitas fisik, ke dalam kegiatan pembelajaran dan program pendukung kesehatan siswa.

V.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau analisis multivariat untuk mengendalikan faktor perancu dan menjelaskan hubungan kausal antara pola konsumsi, aktivitas fisik, dan perubahan status gizi remaja. Selain itu, pengukuran asupan makanan perlu dilakukan secara kuantitatif

dengan mempertimbangkan jumlah atau porsi konsumsi, total asupan energi, serta perilaku sedenter dan faktor lingkungan, sehingga diperoleh gambaran determinan status gizi remaja yang lebih komprehensif.